

Тітова К. В., Савінов В. В. Соціально-психологічні практики опанування страху як стихійний “театр безпеки” / Тітова К.В., Савінов В.В. // Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару “Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності”, 18 травня 2018 р., м. Чернівці [Електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. – Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 154 с. – С. 147–150. – Режим доступу: <https://www.academia.edu/37091488/>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ОПАНУВАННЯ СТРАХУ ЯК СТИХІЙНИЙ «ТЕАТР БЕЗПЕКИ»

*Тітова К.В., аспірант кафедри загальної психології
факультету психології Київського національного університету
імені Тараса Шевченка,*

*Савінов В.В., молодший науковий співробітник
лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Ситуація в Україні протягом останніх п’яти років загострюється. Політична й економічна картина невтішна, а часом і лякає, надмірно напружує. Одна з основних характеристик цієї ситуації – непередбачуваність майбутнього. Так, постійне перебування людини в потоці негативної та суперечливої інформації спонукає шукати психологічні ресурси, необхідні для збереження внутрішньої стабільності, визначеності. Травматичне середовище ніби відбирає повноцінну можливість абстрагуватися, заглядати наперед, уявляти, як все відбуватиметься далі, що заважає конструювати майбутнє, розвиватися.

Невідомість є важкою ситуацією для особистості, коли неможливо контролювати те, що відбувається, тривожно не зробити правильний вибір – адже хто знає, що цей вибір може спричинити? Саме тому суспільство як саморегульована система напрацьовує певні типові форми поведінки – соціально-психологічні практики, тобто спільні, регулярні, звичні дії [Титаренко Т. М., 2014, с. 32], що допомагають у боротьбі з почуттям страху, викликаним як реальними, так і ілюзорними небезпеками. Ці практики можуть бути як адекватними, дієвими, реалістичними, так і неадекватними, уявними, ілюзорними. Відповідно, розрізнення реалістичних та ілюзорних дій дасть змогу більш адекватно реагувати на ситуації небезпеки та опанувати негативні почуття.

Ми пропонуємо розглянути деякі актуальні деструктивні соціально-психологічні практики опанування страху, до яких люди вдаються, щоб допомогти собі примиритися з різкими травматичними змінами, інформаційним стресом, кризовою ситуацією в суспільстві загалом. Коли неможливо подолати кризу, залишається сформувати почуття примирення з нею, задіюючи захисні механізми, які зменшують занепокоєння, але ж, за З. Фрейдом, ціною викривлення реальності. Як психологічні захисні механізми особистості, так і соціально-психологічні практики можуть бути спрямовані на досягнення нагороди чи на уникнення небезпеки. І саме практики уникнення небезпеки ми

пропонуємо розглянути крізь призму поняття «театр безпеки», уведеного в 2003 році Брюсом Шнайдером (США) – фахівцем в галузі інформаційної безпеки та письменником [див.: Schneier, Bruce. *Beyond Fear: Thinking Sensibly about Security in an Uncertain World.* – Copernicus Books, 2003. – Р. 38.]. «Театр безпеки» – суспільне явище, пов’язане з помилковою захищеністю, «гра у захищеність» [див.: відео, 4]. Явище театру безпеки отримало поширення, зокрема, для опису заходів безпеки в аеропортах та метрополітенах, в роботі спецслужб (напр., США та Франції). Розквітом практик «театру безпеки» Едвард Фелтен, професор інформатики та зв’язків з громадськістю Принстонського університету, називає заходи, прийняті в аеропортах після терактів 11 вересня 2001 р. [Felten E., 2004]. Психологічні аспекти «театру безпеки» Б. Шнайдер розглядає як такі, що ґрунтуються на «помилкових» відчуттях, а не на реальних фактах, тобто це свого роду плацебо – вживання заходів, які допомагають відчувати себе захищеними, хоча насправді цього захисту немає чи він значно менший, ніж здається.

У психології подібні практики розглядаються як захисні, нездорові, деструктивні форми самоопанування/самодопомоги, і до них належать алкоголь, куріння, наркотики, бунтівні реакції тощо [Профілактика порушень..., 2011, с. 101]. Тож крім реальної допомоги є допомога уявна, ілюзорна. Вона дуже схожа на захисну спробу психологічно дистанціюватися від небезпеки. Особистість конструює уявний світ, де дана небезпека взагалі відсутня. І якщо в уяві людина зменшила небезпеку, то здається, ніби ця загроза взагалі зникає.

«Театр безпеки» може таїти в собі загрозу, тому що замість реальних заходів, спрямованих на боротьбу з небезпекою, гроші, час і увага відволікаються зовсім на інше. Втім, «театру безпеки» притаманні не тільки негативні сторони, у деяких випадках він використовується для того, щоб опанувати безпідставні чи невротичні страхи.

Розглянемо реальні приклади неефективних практик опанування страху, якими можна проілюструвати «театр безпеки» та які можна пояснити цим концептом.

Стокгольмський синдром. Стан людей, які переймаються приязню до агресора, ідентифікуючи себе з ним. Жертва прагне опинитися на стороні агресора заради порятунку, намагається демонструвати повне підкорення. Так, під час анексії Криму мешканці півострову підкорювалися новій владі, щоб зберегти свою родину, майно, професійний та економічний статус. Подібне ставлення можна пояснити не лише об’єктивними причинами самозбереження, а й психологічним викривленням реальності, імітованим захистом від «бандерівської небезпеки», самонавіюванням та самовиправдуванням як практикою «театрально-безпекового» захисту.

Втеча у ностальгічне минуле. Депривація потреби у прогнозуванні своєї дійсності втягує у минуле, віддаляючи особистість від актуальної ситуації. «Коли теперішнє пов’язане з масою труднощів, а майбутнє неясне, людина

знаходить стабільність лише у власному минулому, але при цьому жаль з приводу того, що воно залишилося, позаду» [Новіков Є. В., с. 3].

Запит на минуле стає останнім часом повсюдною тенденцією, модою. У побут впевнено входять різні його конотації: «вінтаж», «ретро», «антіква», «старовинний» тощо. Кінематограф, друковані видання, одяг, дизайн приміщень із задоволенням нагадують про минулі часи, реконструюючи його в сьогоденні. Ідеологічна експлуатація ностальгічного почуття заради нав'язування образу життя минулого (воєнні фільми в Росії часів СРСР) теж є проявом «театру безпеки».

Схожий захисний механізм «регресії» виражається у прагненні повернення в дитяче минуле, яке стає прикладом ідеального, бездоганного. У моду входять «ретрокруїзи», рольові ігри про минулі події тощо. Відпочинок людей культивується у такій передбачуваності, відсуваючи вирішення реальних проблем, що відбуваються в сучасному житті.

Така поведінка корисна в тому випадку, коли вона дає змогу переглянути попередні деструктивні форми поведінки та знайти кращі життєві стратегії. За К.-Г. Юнгом, регресію не варто долати, бо вона є проявом «мимовільної інтроверсії», потреби в психологічному відновленні на важкому етапі життєвого шляху [Юнг, Тлумачний словник]. Однак надмірно довге перебування в ностальгічних переживаннях навряд чи є ефективним.

Ще одним прикладом може бути *патологічна тяга до накопичення*, що виникає у деяких людей і пов'язана з нестачею матеріальних засобів та бажанням захистити себе від бідності. З матеріальних речей вибудовується барикада захисту від несподіваних негараздів. Людина ніби зливається з річчю, а розставання з нею переживає як біль втрати частини себе. Внаслідок збільшення кількості речей Я людини ніби зростає, міцніє. Цей розлад помітно посилюється у нашій кризовій дійсності, коли людина таким чином ніби розширює своє Я, щоб небезпека не могла проковтнути його повністю. Насправді такі ілюзорні заходи не зміцнюють «Я», і відчуття безпеки уявне.

Серед практик опанування страху слід назвати і *релігійні культи*, які пропонують «ідеальну» систему життя без адекватних душевних витрат. Закликаючи суспільство до духовного порятунку, ідеально-гармонійного життя, лідери таких сект переконують натовпи людей в тому, що існує сила, яка звільнить їх сім'ї від проблем. У зв'язку з нестійкістю фінансової та економічної системи люди потребують умов, де про них дбатимуть, і за це вони готові платити будь-які гроші.

Секта діє на різних рівнях, створюючи просто небувалий «театр безпеки». По-перше, людина знаходиться в групі, що створює відчуття захищеності, причетності. По-друге, людина вважає, що якщо вона виконує заповіді вищої істоти, то буде захищена. По-третє, секта часто використовує ізоляцію. Якщо ти відокремився від «грішного» світу, то небезпеки цього світу тобі вже не загрожують.

Наступна розповсюджена практика – *«алкоголізація»*, яка сприяє тимчасовому послабленню стресів і тривог. Алкоголь виконує «стрес-редукуючу

функцію», підтримуючи ілюзію легкості вирішення життєвих проблем [див.: Відерман Н. С.]. Але ж, як відомо, «спочатку алкоголь чи транквілізатори справді притуплюють інтенсивність симптомів, але згодом вони лише погіршують загальний стан людини, знижуючи її здатність до саморегуляції, до контролю власних емоційних станів» [Профілактика порушень..., 2011, с. 55]. Людина штучно змінює свій емоційний стан замість вирішення реальних проблем [Максимова Н. Ю., с. 25]. П'янка дія спиртних напоїв створює тимчасову ілюзію захищеності і «театральну» безпеку в масштабах суспільства.

Подібні стратегії поведінки можна назвати ілюзорним псевдозахистом від страху. Вони дають помилкове уявлення про реальність, лише посилюючи невротичне відчуття страху перед неприємним теперішнім, незрозумілим майбутнім і безнадійно втраченим минулим.

Висновки. Певні розповсюджені соціально-психологічні практики опанування страху набувають характеру «театру безпеки», тобто гри у безпеку, яку не можна назвати ефективною. Хоча «театр безпеки» сам може стати джерелом небезпеки, все ж в деяких ситуаціях він має сенс, бо може певною мірою зменшувати безпідставні страхи. Ефективність таких практик «театру безпеки» як, наприклад, ностальгізація, патологічна тяга до накопичення тощо, досить невисока, і тому є потреба вивчення причин їх розповсюдження.

Список використаної літератури:

1. Відерман Н. С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя : дис. ... канд. психол. наук. – Спец. 19.00.04 “Медицинская психология” / Відерман Наталья Станиславовна. – СПб., 200. – 195 с.
2. Зеленский В. В. Юнг К. Г. / Толковый словарь по аналитической психологии. – М. : Когито-Центр, 2008. – 336 с.
3. Максимова Н. Ю. Психологічні фактори виникнення адитивної поведінки // Международный журнал по образованию и развитию. – 2016. – № 1 (1). – С. 20–25. – С. 25.
4. Новиков Е. В. Нравственный смысл ностальгии : автореф. дис. ... канд. филос. наук. – Спец. 09.00.05 “Этика” / Новиков Евгений Валерьевич. – М., 2009. – 20 с.
5. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : [навч. посіб.] / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8803/>
6. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/708240/>
7. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : [наук. моногр.] / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8340/>
8. Шнайер Б. Иллюзия безопасности : видео публичной лекции / Брюс Шнайер. – Режим доступу (з 10. 2010): https://www.ted.com/talks/bruce_schneider?language=ru#t-1245983
9. Шнайер Б. Ощущение безопасности и реальная безопасность – далеко не одно и то же / Брюс Шнайер. – Режим доступу (з 05. 2008): <https://www.computerworld.ru/articles/42927>
10. Felten E. Security Theater / Edvard Felten. – Access mode (since 07. 2004): <https://freedom-to-tinker.com/2004/07/09/security-theater/>
11. Schneier, Bruce. Beyond Fear: Thinking Sensibly about Security in an Uncertain World. – N.Y.: Copernicus Books, 2003. – 296 p.

© Тігова Катерина Валеріївна, 2018

© Савінов Володимир Вікторович, 2018